

## МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

(рекомендации для родителей)

Неправильная осанка – это не только функциональное состояние или пагубная привычка, а анатомо-функциональное состояние опорно-двигательного аппарата организма. Одним из факторов риска является низкая силовая выносливость всех мышц, другим – значительная разница в показателях выносливости мышц спины и брюшного пресса. Определенное значение может иметь анатомическая несостоятельность костей стопы, так как ребенок, уставая, меняет опорную конечность и может стоять практически на одной ноге, разгружая другую. Тем самым меняется положение позвоночника и создается асимметрия мышц правой и левой половины тела.

Основным средством профилактики нарушений осанки является физическая культура, которая понимается в широком смысле и включает в себя общий режим, специальный статико-динамический режим, а также гимнастические упражнения. Общий и статико-динамический режимы должны быть обеспечены ребенку дома, а гимнастические упражнения необходимо выполнять, как в домашних условиях, так и в условиях учреждения образования или детской поликлиники под руководством и контролем квалифицированного методиста или врача лечебной физической культуры.

Тесная взаимосвязь нарушений осанки и нарушений остроты зрения позволяет объединить мероприятия по профилактике в единый комплекс.

### ***Основные профилактические мероприятия***

Постель ребенка должна быть жесткой, ровной, устойчивой, с невысокой плоской подушкой. Дети ни в коем случае не должны спать на мягком прогибающемся матрасе. Желательно приучить спать ребенка на спине или на боку, но, не свернувшись «калачиком». Сон должен быть не менее 8-10 часов в хорошо проветренном помещении. После обеда ребенок должен лечь отдохнуть час-полтора, для того, чтобы дать отдых мышцам спины и освободить от нагрузки позвоночник.

Рабочее место (место для игр, занятий) ребенка в домашних условиях должно быть правильно организовано, хорошо освещено.

Основные требования, предъявляемые к мебели:

высота стола должна быть такой, чтобы расстояние от глаз сидящего ребенка до поверхности стола было около 30 см (если поставить руку на локоть, то средний палец должен быть на уровне наружного угла глаза);

высота стула должна быть такой, чтобы между бедром и голенью

образовался угол  $90^0$ ;

обязательно иметь опору для спины и стоп, чтобы не вызывать дополнительного мышечного напряжения при занятиях в статическом положении.

Необходимо контролировать рабочую позу ребенка во время письма и чтения, обучения, занятий игровой деятельностью за столом, чередование видов деятельности, процесс приготовления домашних заданий, режим работы за компьютером, использование гаджетов, отдых ребенка.

Следует бороться с неправильными позами, такими, как:

косое положение плечевого пояса при письме;

левая рука свешена со стола;

косое положение таза;

ребенок сидит с ногой, подложенной под ягодицу;

ребенок стоит с опорой на одну и ту же ногу, согнув другую в колене.

Необходимо объяснить ребенку, почему нельзя носить портфель в одной и той же руке, а лучше купить вместо портфеля ранец или рюкзак. Обязательно контролировать вес портфеля (ранца, рюкзака).

Освободить ослабленного ребенка, имеющего нарушения осанки, от дополнительных занятий, связанных с длительным сидением или асимметричной статической позой.

Обеспечить в семье спокойную доброжелательную обстановку. Неприемлемы неадекватность и жесткость требований, угрозы, наказания, насмешки, особенно по отношению к детям с серьезными проблемами, которые нужно преодолеть.

Обеспечить активный отдых ребенка в свободное время с максимальным пребыванием на свежем воздухе.

Обеспечить регулярное, разнообразное, физиологически полноценное питание с обязательным присутствием в рационе продуктов, богатых белком (молоко и молочные продукты, мясо, рыба, яйца, орехи и др.), животных жиров и растительных масел, зерновых продуктов, меда, овощей, ягод и фруктов.

Исключить из рациона ребенка газированные напитки, ограничить сладости, шоколад и какао, употребление которых может явиться причиной дефицита кальция и хрома, нарушения фосфорно-кальциевого обмена.